

VIERNES 12

TU MENÚ SEMANAL COMO REFERENCIA

IDEA DE UN MENÚ
OMNÍVORO

	LUNES	MARTES	MIÉRCO- LES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	AVENA LÁCTEO SEMILLAS FRUTA	PAN INTEGRAL LÁCTEO FRUTA	LÁCTEO SEMILLAS FRUTA	AVENA LÁCTEO FRUTOS SECOS	AVENA LÁCTEO SEMILLAS FRUTA	PAN INTEGRAL LÁCTEO FRUTA	LÁCTEO SEMILLAS FRUTA
COMIDA	VEGETALES LEGUMBRES LÁCTEO FRUTA	VEGETALES ARROZ PESCADO FRUTA	VEGETALES PATATA CARNE FRUTA	VEGETALES PASTA PESCADO LÁCTEO	VEGETALES LEGUMBRES LÁCTEO FRUTA	VEGETALES ARROZ PESCADO FRUTA	VEGETALES PATATA CARNE FRUTA
MERIENDA	PAN INTEGRAL CARNE	FRUTOS SECOS FRUTA	LÁCTEO AVENA	FRUTA PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL CARNE	FRUTOS SECOS FRUTA	LÁCTEO AVENA
CENA	VEGETALES PAN INTEGRAL PESCADO FRUTA	VEGETALES PATATA HUEVO LÁCTEO	VEGETALES LEGUMBRES QUINOA FRUTA	VEGETALES ARROZ HUEVO FRUTA	VEGETALES PAN INTEGRAL PESCADO FRUTA	VEGETALES PATATA HUEVO LÁCTEO	VEGETALES LEGUMBRES QUINOA FRUTA

IDEA DE UN MENÚ
VEGETARIANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCO- LES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	AVENA LÁCTEO SEMILLAS FRUTA	PAN INTEGRAL LÁCTEO FRUTA	LÁCTEO SEMILLAS FRUTA	AVENA LÁCTEO FRUTOS SECOS	AVENA LÁCTEO SEMILLAS FRUTA	PAN INTEGRAL LÁCTEO FRUTA	LÁCTEO SEMILLAS FRUTA
COMIDA	VEGETALES LEGUMBRES LÁCTEO FRUTA	VEGETALES ARROZ LEGUMBRES FRUTA	VEGETALES PATATA HUEVO FRUTA	VEGETALES PASTA LEGUMBRES LÁCTEO	VEGETALES LEGUMBRES LÁCTEO FRUTA	VEGETALES ARROZ LEGUMBRES FRUTA	VEGETALES PATATA HUEVO FRUTA
MERIENDA	PAN INTEGRAL FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS FRUTA	LÁCTEO AVENA	FRUTA PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS FRUTA	LÁCTEO AVENA
CENA	VEGETALES PAN INTEGRAL HUEVO FRUTA	VEGETALES PATATA LÁCTEO FRUTA	VEGETALES LEGUMBRES QUINOA FRUTA	VEGETALES ARROZ HUEVO FRUTA	VEGETALES PAN INTEGRAL HUEVO FRUTA	VEGETALES PATATA LÁCTEO FRUTA	VEGETALES LEGUMBRES QUINOA FRUTA

IDEA DE UN MENÚ
VEGANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCO- LES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	AVENA BEBIDA VEGETAL SEMILLAS FRUTA	PAN INTEGRAL SEMILLAS FRUTA	BEBIDA VEGETAL SEMILLAS FRUTA	AVENA YOGUR VEGETAL FRUTOS SECOS	AVENA BEBIDA VEGETAL SEMILLAS FRUTA	PAN INTEGRAL SEMILLAS FRUTA	BEBIDA VEGETAL SEMILLAS FRUTA
COMIDA	VEGETALES LEGUMBRES MIJO FRUTA	VEGETALES ARROZ LEGUMBRES FRUTA	VEGETALES PATATA FRUTA	VEGETALES PASTA LEGUMBRES FRUTA	VEGETALES LEGUMBRES MIJO FRUTA	VEGETALES ARROZ LEGUMBRES FRUTA	VEGETALES PATATA FRUTA
MERIENDA	PAN INTEGRAL FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS FRUTA	YOGUR VEGETAL AVENA	FRUTA PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL FRUTOS SECOS	FRUTOS SECOS FRUTA	YOGUR VEGETAL AVENA
CENA	VEGETALES PAN INTEGRAL LEGUMBRES FRUTA	VEGETALES PATATA LEGUMBRES FRUTA	VEGETALES LEGUMBRES QUINOA FRUTA	VEGETALES ARROZ LEGUMBRES FRUTA	VEGETALES PAN INTEGRAL LEGUMBRES FRUTA	VEGETALES PATATA LEGUMBRES FRUTA	VEGETALES LEGUMBRES QUINOA FRUTA

VIERNES 12

TU MENÚ SEMANAL COMO REFERENCIA

PLANIFICA TU MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCO- LES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

PLANIFICA TU MENÚ

	LUNES	MARTES	MIÉRCO- LES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							